

百歳元気プロジェクト推進ニュース

VOL. 18 (2014. 12 月) … J A 宮城中央会 宮農農政部 …

推進員スキルアップ研修会開催しました

(1) お口の健康について～口腔ケアの勧め～

宮城県歯科医師会 鈴木 宏明氏

現役の歯科医師に講義をいただき、歯の磨き方の実演指導や、虫歯になりやすい食事の仕方など、噛み砕いた説明で大変好評でした！歯周病が全身の健康に深くかかわるという事実に皆さん驚きの様子。



(2) 「シャキッと百菜！いきいき弁当～冬バージョン～」について

仙台大学講師 岩田 純氏

冬バージョンのレシピが完成し、初お披露目となりました。講義では県内産の冬の食材を多く取り入れたことや、徹底した減塩のために工夫した点などを説明。

また、3種類の味噌汁の飲み比べを行い、同じ塩分濃度でも味のちがいが出せることなどを体感してもらいました。昼食では実際にお弁当を試食。素材の味が生かされおいしく、減塩でもあまり気にならないほです。これなら続けられそうといった声も多くありました。とくに乳和食の「肉みそ」はおいしいと大評判！



(3) JAグループ宮城・あおぞらにこにこ体操

仙台大学新助手 柳澤 麻里子氏

こちら体操の新バージョンで推進員には初めての紹介でした。各JAに既に体操CDは配布していましたが、実際にレクチャーを受けることで内容が伝わりました。従来のにこにこ体操に比べ10分とコンパクトであり、CDを流すだけで行えるようになっているので、研修等でも使いやすいといった声が寄せられました。併せて従来のにこにこ体操も行いましたが、さすが推進員ということで皆さんとても上達されていて、普段活用されていることが窺えました。

また、体操のバリエーションを増やしてほしいという要望がありましたので、運動分野のメニューを今後増やしていきたいと思います。



(4) 生活習慣病について

仙台大学教授 橋本 実氏

生活習慣病が様々な病気の引き金になること、正しい食事のとり方などを教えていただきました。

良い食事… ①魚介類・肉類・大豆食品、乳製品などの良質蛋白をしっかり取る。②糖質を控える
③野菜、海藻類は適量とる、④果物は少量とる、⑤オリーブ油、魚油（EPA、DHA）は積極的にとる、⑥リノール酸（コーン油、紅花油）は減らす

また、お塩は海からとれるミネラルたっぷりのものを使うといいそうです。なぜなら、人と海水の構成元素は似ているから！



研修風景♪



口腔ケア情報 part4



口腔ケアに関する情報をお届けしますので、日々のケアや普及にお役立てください。

スキルアップ研修で好評だった正しい歯みがき方法をご紹介します！

歯ブラシの選び方・握り方



*ブラッシングの方法①

毛先を使う歯磨き法

バス法



スクラビング法

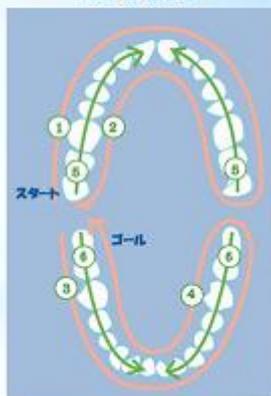
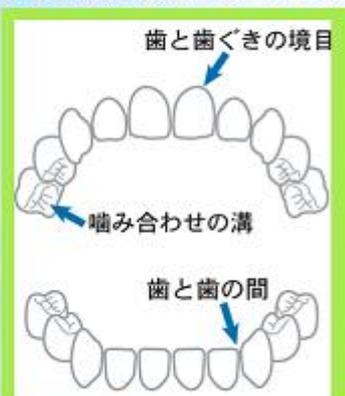


歯と歯肉の境目を軽い力で小刻みに

歯みがきの方法

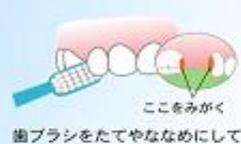
歯垢のたまりやすいところ

磨く順序



*ブラッシングの方法②

歯が抜けている場合



歯ブラシをたてやなめにして

奥歯の高さが低い場合



歯ブラシを口のよこから入れて

歯並びが悪い場合



とびだしている歯



ひっこんでいる歯

歯ブラシをたてにして、歯を1本ずつ